



Il n'y aura pas de rencontre pour le *Lancement de la programmation* à cette session.

Inscriptions mardi, 17 janvier 2023

Les inscriptions auront lieu mardi le 17 janvier 2023 au Club de l'Âge d'Or du Cuivre de Rouyn-Noranda, 215 avenue Dallaire.

- **pour les membres, sur invitation**, de 8 h 30 à 11 h 00
- **pour tous**, de 11 h 00 à 13 h 00

Modalités du processus d'inscription

Nous inviterons tous les membres en règle pour l'année 2022-2023, ainsi que tous les anciens membres qui ont encore un crédit d'inscription, à se présenter à une heure précise mardi matin. Tous recevront une invitation précisant l'heure à laquelle ils devront se présenter à l'inscription. Cette heure sera déterminée en fonction de « l'ancienneté » des membres : ceux et celles qui sont avec nous depuis le plus longtemps seront les premiers à pouvoir s'inscrire le matin.

Ceux et celles qui ne pourront se présenter à l'heure prévue pourront venir s'inscrire durant la période « pour tous », à partir de 11 h.

Pour vous inscrire à l'heure de votre invitation, vous devez vous présenter en personne. Seule exception, on peut inscrire un conjoint ou une conjointe vivant à la même adresse que soi.

Le paiement peut se faire par chèque (au nom de Libre savoir Rouyn-Noranda), en argent comptant ou — **nouveauté cette année** — par carte de débit (carte à puce insérée ou sans contact).

Changements à l'horaire

Veillez noter que, pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal Le Citoyen du 11 janvier, certains changements d'horaire soient apportés à notre programmation. Il est donc important, lors de votre inscription, de vérifier les coordonnées des cours (jour, heure et local) sur la grille horaire qui vous sera remise.

1. Analyse de l'écriture

Professeur : Monsieur Denis Verret

Le script-analyse est une méthode d'analyse de l'écriture manuscrite. À la fin du cours, vous serez en mesure de faire un **survol de votre personnalité** et de celle de parents proches. Vous pourrez découvrir la personnalité de vos grands-parents grâce à une vieille lettre manuscrite ou lire entre les lignes d'une carte de souhaits. Les **7 cours d'initiation** couvrent les aspects principaux de l'analyse de l'écriture : modes d'apprentissage, concentration, fierté ou indépendance de pensée, motivation, détermination, gestion des émotions et signature. Chacune des rencontres comprend une partie théorique et **plusieurs exercices pratiques**. Vous utiliserez des règles de mesures et des cartes résumées que vous conserverez. Vous verrez plus de **50 traits de personnalité**. Une formation qui vous fera découvrir les secrets de l'écriture.

- ◆ Coût : 90 \$ (réduction de 15\$ avec une carte de membre)
- ◆ 7 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Début : 30 janvier 2023 — Fin : 13 mars 2023
- ◆ 12 places

2. Anglais niveau 1

Professeure : Madame Suzanne Poiré

L'objectif premier de ce cours est de s'amuser tout en apprenant l'anglais. Une atmosphère relaxe contribuera à faire tomber les blocages de certains et assurer la participation de tous. Les thèmes et le contenu seront axés sur les besoins du groupe.

À la fin du cours, chacun devrait se sentir plus à l'aise d'utiliser un anglais de base dans des situations réelles de communication.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15\$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ 12 places

3. Anglais niveau 2

Professeure : Madame Suzanne Poiré

Ce cours sera basé sur la même approche que Anglais 1 mais avec un contenu qui se rapproche plus du niveau intermédiaire pour le vocabulaire, la grammaire et l'oral. Apprendre en s'amusant, participer activement et finir le cours encore plus à l'aise avec son niveau d'anglais, voilà les principaux éléments de ce cours.

- ◆ Conditions d'admission : avoir suivi Anglais niveau 1
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15\$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 2 février 2023 — Fin : 6 avril 2023
- ◆ 12 places

4. Anglais conversation débutants

Professeur : Monsieur Gilles Bisson

C'est la suite du cours Anglais 2. L'objectif du cours sera de créer une ambiance détendue en utilisant un **anglais pratique de tous les jours** au moyen de discussions sur différents thèmes. Nous découvrirons ainsi les subtilités et expressions de la langue.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais 2 ou être capable de se débrouiller en anglais dans les situations de tous les jours.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15\$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 2 février 2023 — Fin : 6 avril 2023
- ◆ 12 places

5. Champignons et plantes comestibles de la forêt boréale - initiation – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Roger Larivière

Cette formation est divisée en deux parties : la première (trois périodes de 2 heures) permet d'acquérir le vocabulaire complexe et nécessaire à l'identification des champignons et des plantes de la forêt boréale. Cette partie théorique permet également de visualiser les principales espèces comestibles, de

les classer en groupes, de connaître leur saison de croissance et leur habitat. Il y sera question de la cueillette, de la consommation sécuritaire et de la conservation.

- ◆ Coût : 40 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 3 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 12 avril 2023 — Fin : 26 avril 2023
- ◆ 25 places

6. Cueillette – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Roger Larivière

La deuxième partie, d'une durée de 6 heures, se passe sur le terrain au moment le plus opportun en août et en septembre (deux sorties de trois heures). Lors de la dernière sortie, il y aura une dégustation de toutes les espèces comestibles.

L'inscription à cet atelier peut se faire sans avoir nécessairement suivi *Champignons et plantes comestibles de la forêt boréale*. Toutefois, il serait avantageux d'avoir suivi la formation théorique en premier.

- ◆ Coût : 40 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 2 sorties de 3 heures en août et septembre (6 heures)
- ◆ 25 places

7. Théorie et solfège pour chant choral – Nouveau

COURS

Professeur : Monsieur Louis-Antoine Laroche

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui suivent le cours de chant choral.

- ◆ Coût : 35 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 9 cours de 30 minutes
- ◆ Tous les lundis de 13 h 00 à 13 h 30
- ◆ Début : 30 janvier 2023 — Fin : 27 mars 2023
- ◆ 30 places

8. Chantons pour le plaisir, mais chantons torieux

Professeur : Monsieur Louis-Antoine Laroche

Pianiste : Réjean Laplante

Suite au cours de chant chorale de l'automne et de l'initiation au chant choral.

1) Suite de la première session d'automne.

2) Petit récital en perspective.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 30 janvier 2023 — Fin : 3 avril 2023
- ◆ 30 places (avoir fait la session automne ou avoir de l'expérience en chant chorale).

9. Comprendre la bourse et y investir

Professeure : Madame Johanne Lacasse, M.Fisc.

La bourse fait peur car on n'en connaît pas les règles. Pourtant la bourse fait partie de votre vie car votre fonds de pension, vos placements, la Régie des rentes du Québec dépendent des rendements boursiers. De plus, vous êtes peut-être satisfait ou insatisfait du portefeuille concocté par votre conseiller, et vous avez envie de participer aux décisions de placement et de vous lancer en Bourse.

Le but de ce cours est de démystifier le marché boursier et de comprendre son fonctionnement. Vous pourrez écouter les bulletins d'informations financier et mieux les interpréter. De plus, si vous avez envie d'investir en bourse, cette formation vous permettra de commencer sans risque et d'améliorer le rendement de vos placements.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 6 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Début : 1 février 2023 — Fin : 8 mars 2023
- ◆ 12 place

10. Danses latines débutants

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

La danse est une activité physique qui apporte des bénéfices tant à la santé corporelle que mentale. Danser aide la personne à se libérer des tensions de la vie quotidienne, fait travailler la mémoire qui se met en pratique quand on doit compter les pas et se souvenir d'une chorégraphie. La danse représente la culture des peuples d'où elle provient ; on peut découvrir le monde de la culture latine à travers la danse et trouver une nouvelle façon de s'exprimer et se divertir.

Ce cours s'adresse aux personnes (seules ou en couple) qui veulent apprendre les pas de base des rythmes latins comme la salsa, le meringue et la cumbia, le cha cha et le bachata dans une ambiance agréable et amusante.

- ◆ Coût : 50 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 1 heure
- ◆ Tous les jeudis de 14 h 00 à 15 h 00
- ◆ Début : 2 février 2023 - Fin : 23 mars 2023
- ◆ 20 places

11. Danses latines intermédiaires

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

La danse est une activité physique qui apporte des bénéfices tant à la santé corporelle que mentale. Danser aide la personne à se libérer des tensions de la vie quotidienne, fait travailler la mémoire qui se met en pratique quand on doit compter les pas et se souvenir d'une chorégraphie. La danse représente la culture des peuples d'où elle provient ; on peut découvrir le monde de la culture latine à travers la danse et trouver une nouvelle façon de s'exprimer et se divertir.

Ce cours fait suite au cours de Danses latines de base et s'adresse aux personnes (seules ou en couple) qui ont suivi ce cours antérieurement. On cherchera à consolider les apprentissages précédents.

- ◆ Coût : 50 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 1 heure
- ◆ Tous les mercredis de 16 h 00 à 17 h 00
- ◆ Début : 1 février 2023 - Fin : 22 mars 2023
- ◆ 20 places

12. Espagnol 1

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

Ce cours est une initiation à la langue espagnole. On travaillera l'expression et la compréhension orale et écrite, l'utilisation des verbes de base au présent, l'expression des goûts et des besoins, avec des dialogues, des mises en situation et de la musique.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures

- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 1 février 2023 — Fin : 5 avril 2023
- ◆ 12 places

13. Espagnol 2

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

Dans ce cours on apprend à s'exprimer au quotidien, à comprendre et utiliser des expressions familières ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. On apprendra à connaître et maîtriser les verbes irréguliers au présent.

Du travail en équipe, de la musique, des mises en situation seront les moyens utilisés.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 1 ou avoir des connaissances élémentaires de la langue espagnole.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 2 février 2023 — Fin : 6 avril 2023
- ◆ 12 places

14. Espagnol 3

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

Ce cours a pour but de consolider et d'élargir les outils essentiels de communication en langue espagnole et approfondir les connaissances grammaticales.

On travaillera les temps passés (simple, imparfait, passé composé) et les pronoms compléments d'objet direct et indirect. On produira des discours simples et cohérents sur des sujets familiers et dans des domaines d'intérêt, en racontant un événement, une expérience ou un rêve.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 2 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ 12 places

15. Espagnol 4

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

Ce cours poursuit l'acquisition de la compétence générale en espagnol pour arriver à un niveau intermédiaire de communication. On travaillera le passé composé, le futur et l'introduction au présent du subjonctif. On visera à enrichir le vocabulaire, acquérir des notions grammaticales et des structures syntaxiques plus complexes.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 3 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ 12 places

16. Espagnol conversation débutants

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

On fait de la conversation et des plans en utilisant l'espagnol au quotidien et en contexte voyage; coordination de phrases, compréhension/expression orale et écrite, travail en équipe, musique, mises en situation et jeux.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 3 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 1 février 2023 — Fin : 5 avril 2023
- ◆ 12 places

17. Histoire de Rouyn-Noranda

Professeur : Monsieur Benoît-Beaudry Gourd

Le cours histoire de Rouyn-Noranda présente les grandes étapes de l'évolution de Rouyn-Noranda depuis le début du 20^e siècle jusqu'en 2002 alors que l'ensemble des municipalités de la MRC de Rouyn-Noranda se regroupent pour former une seule grande ville.

Le cours se déroule en sept étapes thématiques dont la présentation est répartie sur 10 sessions :

- Le milieu physique et son influence sur le développement de la région de Rouyn-Noranda
- La ruée minière de Rouyn et les premières mines 1910-1930
- Rouyn et Noranda, la naissance d'un boom town, 1926-1935
- Rouyn et Noranda, métropole de l'Abitibi-Témiscamingue, 1935-1961
- Le développement des localités rurales de la région de Rouyn-Noranda, 1930-1961
- Rouyn et Noranda, capitale administrative régionale 1961-1986
- Rouyn-Noranda, une nouvelle ville unifiée 1986-2002
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 2 février 2023 — Fin : 6 avril 2023
- ◆ 15 places

18. Initiation à l'histoire du Moyen Âge – Nouveau

COURS

Professeur : Monsieur Martin Baron

Ce cours vous propose un plongeon dans l'histoire du Moyen Âge, une période considérée médiocre, au mieux banale, entre l'Antiquité magnifiée et la Période moderne qui débute avec une Renaissance. Ce cours permettra de découvrir, ou redécouvrir, une période méconnue qui se déploie pendant 10 siècles qui ont forgé la civilisation occidentale. Cette initiation à l'histoire du Moyen Âge se concrétisera à travers des personnages et des événements marquants et surprenants, des ouvrages qui font désormais partie d'un héritage commun, et des sites qui donnent envie au voyage.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ **Horaire à venir**
- ◆ Début : ? février 2023 — Fin : ? avril 2023
- ◆ 15 places

19. Initiation à la recherche généalogique

Professeur : Monsieur Réal Roy

La généalogie est une science exacte basée sur l'étude de documents incontestables. Le cours permettra à l'étudiant d'amorcer sa recherche généalogique du bon pied. Il apprendra où et comment trouver et sauvegarder l'information, apprendra à éviter les écueils et traitera l'information recueillie de façon efficace.

La recherche généalogique sur l'Internet devient de jour en jour plus facile à effectuer. Aussi, l'étudiant apprendra à faire ses recherches sur la Toile. Parmi tous les outils à notre disposition, il explorera Généalogie Abitibi-Témiscamingue (GENAT), les moteurs de recherche Google ou Bing, Généalogie du Québec et d'Amérique française (Nos origines), Qui sont mes ancêtres, Facebook, Ancestry, Généalogie Québec, Mes Aïeux, BMS 2000, Family Search, Greener Pasture et Canadian Cousins. Il apprendra aussi à rechercher dans des livres de référence ou dans les microfiches des Archives nationales.

Pour ce faire, l'étudiant est encouragé à apporter et à utiliser son ordinateur portable. Au besoin, le Réseau pourra mettre jusqu'à 10 ordinateurs à la disposition de la classe. L'étudiant qui utilisera un des ordinateurs du réseau devra se prémunir d'une clef USB d'au-moins 8 go.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 15 à 15 h 45
- ◆ Début : 1 février 2023 — Fin : 22 mars 2023
- ◆ 15 places

20. Initiation à l'Ornithologie – Nouveau cours

Professeure : Madame Edith van de Walle

Objectifs du cours :

Acquérir des notions de base sur la biologie des oiseaux et développer la capacité à identifier les oiseaux en milieu naturel.

Description du cours :

Le cours comprend une partie théorique sur la biologie des oiseaux et une partie pratique d'observation en milieu naturel. La biologie des oiseaux sera traitée de façon pragmatique afin de donner des outils pour faciliter l'observation et l'identification de la faune avienne qui fréquente la région. L'écologie et la conservation des espèces seront abordées en proposant des actions concrètes à réaliser par les participants.

Matériel requis :

Des jumelles, un (des) livre d'identification et un carnet de notes.

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 3 cours de 2 heures + 2 sorties d'environ 3 heures = 12 heures
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30 pour les cours théoriques
- ◆ Début : 11 avril 2023 — Fin : 25 avril 2023
- ◆ 12 places
- ◆ Sorties : 2 mai (oiseaux aquatiques) et 16 mai (passereaux forestiers)

21. La physique pour amateurs

Professeur : Monsieur José Mediavilla

Ce cours s'adresse aux personnes curieuses et intéressées par la compréhension des phénomènes physiques naturels et qui se posent des questions sur le pourquoi de certaines manifestations de la vie courante. Exemple : pourquoi prenons-nous du poids ? Pourquoi les patineurs tournent vite dans les pirouettes ?

Au début du cours seront présentées les principales lois de la Physique et les grands principes de conservation qui régissent les lois de l'univers afin des susciter chez les participants le plus de questions possibles.

Par la suite la parole sera laissée au groupe pour permettre toutes les interrogations afin de pouvoir en discuter. Votre participation active est donc très importante.

Sans formules, sans calculs, seules la curiosité et la capacité de poser des questions sans gêne sont nécessaires pour suivre ce cours.

Sans cadre et canevas précis le cours va se construire au fur et à mesure des questions qui se présentent. Ainsi vous pourriez suivre deux fois ce même cours et voir traiter des sujets très différents.

- ◆ Coût : 85 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 30 janvier 2023 – Fin : 20 mars 2023
- ◆ 15 places

22. Le relief de l'Abitibi-Témiscamingue et son développement – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Gaëtan Lessard

1- L'échelle de temps géologique. La formation du Bouclier canadien et les mouvements de l'écorce terrestre.

- 2- Roches ignées, sédimentaires et métamorphiques; leurs différences et leurs importances sur le Bouclier canadien et le relief régional.
- 3- Les changements climatiques anciens, les glaciations, leurs cycles, la progression d'un glacier continental et les conséquences sur le relief.
- 4- Les formes, les marques et le matériel (sédiments) glaciaires. À quoi ça ressemble sur le terrain.
- 5- La fonte des glaciers, la formation du lac Ojibway-Barlow et les formes de relief qui en découlent. Nos bancs d'emprunts régionaux, le potentiel aquifère et bien d'autres usages.
- 6- La formation d'un sol. La séquence d'occupation du sol par les végétaux. Le paysage forestier de la région en lien avec les sols.
- 7- La ligne de partage des eaux, les bassins hydrographiques et leurs comportements hydrologiques.
- 8- Les curiosités du relief régional.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
 - ◆ 10 cours de 2 heures
 - ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
 - ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
 - ◆ 15 places

23. Méditation

Professeure : Madame Danielle Giasson

Les ateliers de méditation ne nécessitent aucune base particulière. L'intention est d'apprendre à connaître son esprit et à le rendre plus calme. Le contenu est principalement axé sur l'exploration des conditions qui favorisent l'état méditatif, ainsi que diverses expériences de méditation.

- ◆ Coût : 60 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h
- ◆ Tous les mardis de 15 h 15 à 16 h 15
- ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : tout le matériel nécessaire à la pratique de méditation est disponible sur place. Toutefois, vous pouvez apporter votre tapis de yoga et votre banc de méditation personnels, si vous croyez en avoir besoin.
- ◆ Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps hors du tapis.
- ◆ 12 places par groupe

24. Sculpture sur bois

Professeur : Monsieur François Bordeleau

Apprendre à sculpter sur bois des projets faciles à réaliser à partir de dessins, de photos ou de votre imagination.

Pas besoin d'avoir des outils dispendieux : les gouges sont fournies durant le cours. On explorera les gouges les plus utilisées ainsi que leur manipulation sécuritaire. On fera un apprentissage de base de l'aiguillage.

Pour ceux qui ont déjà fait de la sculpture, possibilité de faire du 3D.

- ◆ Coût : 105 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 7 cours de 3 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h à 16 h
- ◆ Début : 30 janvier 2023 — Fin : 13 mars 2023
- ◆ 10 places

25. Tablettes Android

Professeur : Monsieur Serge Villeneuve

Il s'agit d'un cours d'introduction aux tablettes Android. Il s'adresse donc aux personnes qui sont peu familières avec leur appareil ou intimidées par celui-ci. Vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil : défilement, zoom, son, personnalisation de l'écran d'accueil, paramètres, clavier et saisie de texte. Vous aurez l'occasion de vous familiariser avec Android et les principales applications fournies avec l'appareil : navigateur, e-mail, Play Store, appareil photo, album, films, agenda, contacts.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 3 février 2023 - Fin : 14 avril 2023
- Congé Vendredi Saint
- ◆ Équipement nécessaire : une tablette électronique fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Acer, Asus/Google, HP, Samsung, Sony, etc.)
- ◆ 12 places

26. Téléphones Android

Professeur : Monsieur Serge Villeneuve

Ça y est, vous avez démarré votre Téléphone Android pour la première fois et vous avez des difficultés avec la prise en mains de votre appareil ? Vous voulez en apprendre plus quant à l'utilisation et aux possibilités de votre appareil Android ? Ce cours est pour Vous !

Vous apprendrez les bases et le minimum vital pour survivre au quotidien face à cette nouvelle interface

- Connecter votre appareil à Internet sans dépasser son forfait
- Configurer votre compte email personnel (Gmail, Hotmail, etc.)
- Personnaliser votre appareil (fond d'écran, icônes, etc.)
- Installer des applications du Play Store
- Protection des virus et des applications malveillantes
- et de nombreuses autres fonctions utiles au quotidien !
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h
- ◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 30 janvier 2023 — Fin : 3 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : posséder un Téléphone intelligent fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Samsung, Google, LG, Sony, etc.).
- ◆ 12 places

27. Tricot – Nouveau cours (débutant (e) et intermédiaire)

Professeure : Madame Liliane Laflamme

Le cours est dispensé sous forme d'atelier personnalisé. Vous choisissez votre projet, vous apportez tout le matériel requis (fil à tricoter, broches à tricoter, ciseaux, etc.) et vous serez accompagné(e) tout au long de la réalisation de celui-ci, peu importe votre niveau d'apprentissage. Si le besoin se fait sentir, nous pourrions vous proposer un projet avant le début du cours en nous contactant une semaine avant le début de la formation.

Voici une liste des techniques qui vous sont proposés :

- Lire et comprendre un patron ;
- Monter l'ouvrage de la façon qui convient le mieux à votre projet ;
- Lecture de grilles de tricot si nécessaire ;

- Apprentissage de diverses techniques (torsades, dentelle, jetés, jacquard, technique sans couture, deux bas sur une aiguille circulaire...) ;
- Être capable de rabattre les mailles de diverses façons selon les besoins du patron que vous réalisez ;
- Terminer la pièce de façon adéquate, expérimenter les différentes façons de faire les coutures et rentrer les fils.

LE BUT DE LA FORMATION

- Apprendre à réaliser un patron et vous diriger vers votre autonomie ;
- Prendre confiance en vous, connaître vos forces et vos faiblesses ;
- Vivre une expérience de groupe amicale en interagissant avec les membres du groupe et communiquer les nouveautés de votre apprentissage.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 1 février 2023 — Fin : 5 avril 2023
- ◆ 12 places

28. Guitare 3 – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Apprenez à jouer de la guitare sans connaître le solfège. Apprenez à jouer de cet instrument à votre rythme et sans stress en passant de bons moments. Apprentissage des accords de base, de chansons populaires ainsi que de rythmes variés. Chaque semaine, les participants auront des petites pièces à apprendre ainsi que des accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll, le finger picking, etc. Des exercices seront distribués sous forme de photocopies.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir sa guitare acoustique (cordes en métal) et son accordeur électronique.
- ◆ 12 places

29. Ukulélé intermédiaire 3 – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite à ukulélé initiation. Accords et accompagnement de chansons populaires. Chaque semaine, les étudiant(e)s auront des petites pièces à apprendre, ainsi que des progressions d'accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll ainsi que des rythmes latins. Les exercices vous seront fournis gratuitement sous forme de photocopies.

Le participant devra fournir son instrument.

Trucs et astuces de pro en prime !

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 3 février 2023 - Fin : 7 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 12 places

30. Ukulélé passion

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite des cours *Introduction au Ukulélé*. Apprentissage de nouveaux accords, de nouvelles chansons et de nouveaux rythmes. Acquisition de techniques rythmiques pour développer le jeu de la main droite. Nouvelles de la planète Ukulélé. Chaque semaine, les participants auront des petites pièces à apprendre ainsi que des accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll et certains rythmes latins. Introduction aux accords de jazz. Des exercices seront distribués sous forme de photocopies.

Trucs et astuces de pro en prime !

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 2 février 2023 - Fin : 6 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 12 places

31 – 32. Pratique de Yoga doux

Professeure : Madame Danielle Giasson

L'intention est d'instaurer une pratique personnelle de yoga adaptée à sa condition physique, dans la joie et le plaisir d'être, tout simplement. Ce qui veut dire: "S'accueillir comme nous sommes, dans le moment". Les pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de détente, de relaxation, de centration, d'ouverture, d'harmonisation et d'équilibre. Et surtout, toujours des postures très faciles de yoga dans le respect de ses capacités. Postures confortables, stables et agréables. **Le YOGA DOUX comprend la pratique de la Salutation au soleil.**

- ◆ Coût : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Groupe 1 : tous les mardis de 13 h 30 à 14 h 45
Début : 31 janvier 2023 — Fin : 4 avril 2023
- ◆ Groupe 2 : tous les mercredis de 10 h 30 à 11 h 45
Début : 1 février 2023 — Fin : 5 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : Les pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise.
- ◆ Tout le matériel nécessaire à une bonne expérience yogique est disponible sur place: coussins, couvertures, blocs, sangles, chaises. Vous n'avez qu'à apporter votre tapis et votre bouteille d'eau.
- ◆ Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps hors du tapis.
- ◆ 12 places par groupe

33. Pratique de Yoga très doux

Professeure : Madame Danielle Giasson

L'intention est d'instaurer une pratique personnelle de yoga adaptée à sa condition physique, dans la joie et le plaisir d'être, tout simplement. Ce qui veut dire: "S'accueillir comme nous sommes, dans le moment". Les pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de détente, de relaxation, de centration, d'ouverture, d'harmonisation et d'équilibre. Et surtout, toujours des postures très faciles de yoga dans le respect de ses capacités. Postures confortables, stables et agréables. **Le YOGA TRÈS DOUX ne comprend pas la pratique de la Salutation au soleil.**

- ◆ Coût : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 45 à 15 h 00
Début : 2 février 2023 — Fin : 6 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : Les pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise.
- ◆ Tout le matériel nécessaire à une bonne expérience yogique est disponible sur place: coussins, couvertures, blocs, sangles, chaises. Vous n'avez qu'à apporter votre tapis et votre bouteille d'eau.
- ◆ Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps hors du tapis.
- ◆ 12 places par groupe

34. Yoga relaxation

Professeure : Madame Danielle Giasson

Ce type de yoga s'adresse aux personnes qui désirent améliorer leur qualité de sommeil, se sentir plus en harmonie et sereines par l'intériorisation. Nous verrons aussi que le sommeil peut être l'occasion d'un yoga résolument savoureux, qui change non seulement nos nuits, mais aussi chaque instant de nos journées. Le yoga Nidra se pratique allongé, assis ou dans des postures de yoga statiques. Le Yoga Nidra est guidé par des visualisations

- ◆ Coût : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Tous les mercredis de 14 h 00 à 15 h 15
Début : 1 février 2023 — Fin : 5 avril 2023
- ◆ Équipement nécessaire : Les pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise. Tout le matériel nécessaire à une bonne expérience yogique est disponible sur place: coussins, couvertures, blocs, sangles, chaises. Vous n'avez qu'à apporter votre tapis et votre bouteille d'eau.
- ◆ Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps hors du tapis.
- ◆ 12 places par groupe

Les locaux seront identifiés sur la grille qui vous sera remise à l'inscription.

Les conférences

En plus des cours, Libre savoir Rouyn-Noranda offre à ses membres 2 conférences au cours de la session. L'entrée est gratuite pour les membres et comporte des frais de 5 \$ pour les autres.

1ère conférence

Familles d'accueil

Conférenciers : Annie Brouillette et Stéphane Fortin

Nous parlerons de notre expérience de vie avec les enfants en famille d'accueil depuis 25 ans.

Nous aborderons les ressources qui sont disponibles pour aider et outiller les familles d'accueil, pour l'entourage des enfants placés et même pour supporter les parents dans cette épreuve.

On ne se cachera pas que ce n'est pas toujours facile ; alors c'est bien important d'avoir un entourage pour ventiler.

Nous parlerons aussi du comité régional qui est là pour nous aider dans n'importe quelle situation que ce soit avec l'établissement (travailleuse sociale, éducateur, administration) avec l'enfant ou même avec les parents.

Date : vendredi, 24 février 2023

Heure : 14 h 00

Lieu : édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire, 2^e étage, salle 3

2ième conférence

Le Cameroun

Conférencier: Stéphane Herbaud Kendo Tchagnian

Je suis né le 22 avril 1976 à Nikongsamba (Cameroun). Marié et père d'un petit garçon de deux ans et demi, je suis en Abitibi-Témiscamingue, plus précisément à Rouyn-Noranda depuis bientôt cinq ans. J'y suis arrivé pour des études en techniques de travail social au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue. Mes études achevées en mai 2021, j'ai travaillé pour le CISSAT (Soutien à domicile), et maintenant pour la Mosaïque inter culturelle.

Mon arrivée en Abitibi-Témiscamingue ne s'est pas faite de façon anodine. Je suis arrivé ici parce qu'ayant déjà une bonne assise familiale, je veux dire mes frères et sœurs qui m'ont précédé. Tombé en amour pour cette région, nous avons décidé mon épouse et moi de faire notre vie ici.

Titulaire d'un DEC en science de la vie et de la terre et mathématiques (Cameroun), d'un diplôme d'étude universitaire générale en Biochimie (Cameroun), d'un diplôme en sciences agraires (2000 – 2006, Allemagne), d'un Bachelor en management et stratégie (2016, Gabon), j'ai exercé comme enseignant des sciences de la vie et de la terre dans un établissement secondaire de la ville de Libreville au Gabon en Afrique. Citoyen du monde, j'ai eu la chance de visiter plusieurs pays à travers le monde (Europe et Afrique), ce qui m'a permis de me frotter aux autres cultures et apprendre davantage.

Date : vendredi, le (date à déterminer) 2023

Heure : 14 h 00

Lieu : édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire, 2^e étage, salle 3

A. D. 03/01/2023